Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan mustaqil ish mavzulari

1. Yosh organizm uchun uglevod, mineral tuzlar va suvning ahamiyati.

2. Sinf xonasining yoritilishi, isitilish va shamollatilishiga qo`yilgan gigiyenik talablar.

3. Yosh avlodni sog`ligini muhofaza qilishda O`zbekiston Respublikasining olib borayotgan ishlari.

4. Orqa miya funktsiyasi va yosh xususiyatlari.

5. Litsey, kollejlar dars jadvaliga qo`yilgan gigiyenik talablar.

6. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar haqida tushuncha.

7. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanining ta`lim tarbiyadagi ahamiyati.

8. Refleks va refleks yoyi.

9. Yosh anatomiyasi, fiziologiyasi va gigiyenasi fanining rivojiga xissa qo`shgan O`zbekiston olimlaridan kimlarni bilasiz.

10. Bosh miyaning umumiy tuzilishi.

11.Eshituv organining yosh xususiyatlari.

12. Yaqindan ko`rish va uni oldini olish.

13. Bolalarning o`sishi va uning qonuniyatlari. Antropometriya.

14. Oliy nerv faoliyatining tiplari va uning plastikligi.

15. Qalqonsimon bezning yosh xususiyatlari.

16. Nafas gigiyenasi.

17.Bola organizmining rivojlanishi. Akseleratsiya.

18. Gipofiz va epifiz belgilarining yosh xususiyatlari.

19. I va II signal sistemasi haqida tushuncha.

20. Sinf xonasiga qo`yilgan talablar.

21. Akseleratsiya. Uning yuzaga chiqish sabablari.

22. Dinamik stereotip va uning ta`lim-tarbiyadagi ahamiyati.

23. Oshqozon osti va buyrak usti bezlarining yosh xususiyatlari.

24. darsga qo`yilgan gigiyenik talablar.

25. Yoshlik davrlari.

26. Nerv markazlari haqida tushuncha.

27. Ko`rish organining funktsiyasi va yosh xususiyatlari.

28. O`quv yiliga qo`yilgan gigiyenik talablar.

29. O`smirlik va o`spirinlik davrlarining yosh xususiyatlari

30. Nerv tizimi qanday qismlarga bo`linadi.

31. Jinsiy bezlar va ularning yosh xususiyatlari.

32. Bosh miya katta yarim sharlari, miya po`stlog`ining tuzilishi va vazifasi.

33. Irsiy kasalliklar.

34. Yosh anatomiyasi, fiziologiyasi va gigiyenasi fani nimani o`rganadi.

35. Nerv tizimining ahamiyati.

36. O`smir organizmi uchun oqsil, yog` va vitaminlarning ahamiyati.

37. Sinf jixozlariga qo`yilgan gigiyenik talablar.

38.Siydik-ayiruv organining yosh xususiyatlari.

39. Ovqatlanish gigiyenasi va ovqatdan zaxarlanish.

40. Xujayra va uning funktsiyasi.

41. Suyaklarning tarkibi va yosh xususiyatlari.

42. Eritrotsitlar. Ularning tuzilishi va yosh xususiyatlari.

43. Charchash va uning oldini olish.

44. Bosh miyani o`rganish usullari.

45. Teri funktsiyasi va uning yosh xususiyatlari.

46. Gormonlar va ularni organizmga ta`siri.

47. Qad-qomat va undagi buzilishlar.

48. Shartli reflekslar.

49. Qonning ahamiyati.

50. Nafas organlarining yosh xususiyatlari.

51. Bolalarda nevroz kasalliklari. Uning kelib chiqish sabablari.

52. Uyqu fiziologiyasi va gigiyenasi.

53. Organizmdagi suyaklarning umumiy tuzilish va yosh xususiyatlari.

54. Leykotsitlar, ularning tuzilishi va yosh xususiyatlari.

55. O`quvchilarning ishchanlik qobiliyati va uning ta`lim tarbiyadagi ahamiyati.

56. Nutqning fiziologik asoslari.

57. Muskullarning tuzilishi va yosh xususiyatlari.

58. Yurak faoliyatining yoshga oid xususiyatlari.

59. Organizm va muhit .

60 Jinsiy balog`atga yetish va bu davrda yuz beradigan o`zgarishlar.

61. Ovqat hazm qilishning yosh xususiyatlari.

62. Ta`lim tarbiya gigiyenasi.

63. Uzunchoq va keyingi miyaning yosh xususiyatlari.

64. Qon aylanishning katta va kichik doirasi.

65. Nafas olishning yosh xususiyatlari.

66. Aqliy mehnat gigiyenasi.

67. Shartli reflekslarning hosil bo`lish mexanizmi.

68. Teri gigiyenasi.

69. Ko`krak qafasi va umurtqa pog`onasining yosh xususiyatlari.

70. Ko`rish gigiyenasi.

71. Oliy nerv faoliyatining tiplari.

72. Dars jadvaliga qo`yilgan gigiyenik talablar.

73. Miyachaning funktsiyasi.

74. Gigiyena fanining ahamiyati va vazifasi.

75. Ichki sekretsiya bezlarining kasalliklari.

76. Kun tartibi va uning ahamiyati.

77. Suyaklarning o`sishi.

78. Energiya va moddalarning almashinuvi haqida tushuncha.

79. Qonning umumiy tuzilishi.

80. Qo`l va oyoq suyaklarning yosh xususiyatlari.

81. Sog`lom avlod dasturi va uning ahamiyati.

82. Ovqatning og`iz bo`shlig`ida va me`dada hazm bo`lishi. Ularning yosh xususiyatlari.

83. Shartsiz reflekslar.

84. Ko`rish analizatorlari va uning yosh xususiyatlari.

85. O`sish va rivojlanish. Uning umumiy qonuniyatlari.

86. Giyoxvandlik nima.

87. Ichki sekretsiya bezlari haqida umumiy tushuncha.

88. Ishchanlik qobiliyati.

89. Bolalarda shartli reflekslarning hosil bo`lishi.

90. Ichaklarda ovqatning hazm bo`lishi va uning yosh xususiyatlari.

91. Bolalarda qad-qomat kamchiliklari, ularning kelib chiqish sabablari.

92. Alkogolizm nima.

93. Qon bosimi. Uning yosh xususiyatlari va qon bosimini o`lchash.

94. Chekishning zarari.

95. Nerv tizimining gigiyenasi.

96. Oliy nerv faoliyati haqida tushuncha va uning yosh xususiyati.

97. Reflektor qonuniyatining asoschilari kimlar?
98. Muvozanat retsentorlari qayerda joylashgan?
99. Bosh miya necha yoshgacha oʻsadi?
100. Pisixogigiyena bu…
101. Analizator qanday qismlardan tashkil topgan?
102. Qanday organlar sezuv organlari deyiladi?
103. Oliy nerv faoliyati bosh miyaning qaysi qismiga xos?
104. Nutq nechanchi siginal sisitemasiga hos?
105. Jinsiy bezlar qanday bez hisoblanadi?
106. Qalqonsimon bez qanday gormon sintezlanadi?
107. Qaysi gormon gipofiz gormoni?
108. Qalqonsimon bez gormonlari tarkibida qanday moddasi boʻladi?
109. Qaysi gormon oshqozon osti bezi gormoni?
110. Nevroz bu…
111. Uyqu qanday jarayon?
112. Ishchanlik qobilyatining ishga kirishish davrida nima kuzatiladi?

113. Ishchanlik qobilyatining to‘liq kompensatsiya davrida nima kuzatiladi?
114. Ishchanlik qobilyatining optimal ishchanlik davrida nima kuzatiladi?
115. Ishchanlik qobilyatining beqaror kompensatsiya davrida nima kuzatiladi?
116. Suyaklar haqidagi fan qanday ataladi?
117. Tayanch - harakatlanish organlar sistemasiga nima kiradi?
118. Muskul asosiy vazifasi nima?
119. Muskul to‘qimasining qisqartiruvchi apparatiga nima kiradi?
120. Skelet muskullarini qaysi nerv tizimi boshqaradi?
121. Suyakning organik moddasi unga qanday xususiyat beradi?
122. Suyakning anorganik moddasi unga qanday xususiyat beradi?
123. 7-12 yoshli bolalar nima uchun jismoniy harakada tez charchaydi?
124. Umurtqa pog‘onasi qanday qismlardan tashkil topgan?
125. Ko‘krak qafasini qaysi suyaklar tashkil etadi?
126. Maktab o‘quvchilari kasalliklariga nimalar kiradi?
127. Dars jadvali qaysi qaysi gigiyenik talablar asosida tuziladi?
128. O‘quvchilarni partalarga taqsimlashda nimalarga e’tibor beriladi?
129. Bolalar uchun vitaminlar qaysi jarayonlarda ishtirok etadi?
130. Ovqat hazm qilish organlari ahamiyati qanday?
131. Yoshning o‘sishi bilan organizmning suvga bo‘lgan talabi qanday o‘zgaradi?
132. Eritrotsit qanday vazifani bajaradi?
133. Leykotsitlar qanday vazifani bajaradi?
134. Trombotsitlar qanday vazifani bajaradi?
135. Kamqonlik kasalligi qanday vitaminlar etishmasa paydo bo‘ladi?
136. Kichik qon aylanish doirasi qayerdan boshlanadi?
137. Qalqonsimon bez gormoni qanday ataladi?
138. Somotatrop garmoni yetishmasa qanday kasallik kelib chiqadi:
139. Bolalar suyagi tarkibida qaysi moddalar ko‘p bo‘ladi?
140. Suyak to‘qimasi qanday hujayralardan iborat?
141. Sut tishlari doimiy tishlar bilan necha yoshda almashinadi:
142. Rahit kasalligi qaysi vitamin yetishmasligidan yuzaga keladi?
143. Skolioz nima?
144. Bolalarda qon qayerda yaratiladi?
145. Gemoglabin qaysi qon hujayrasi tarkibida bo‘ladi?
146. Bolaning o‘zi ovqatlanishi refleksga kiradi?
147. Bolalar necha oylik bo‘lganda yoqimsiz hidlarni ajrata oladilar
148. Akseleratsiya sabablari haqida qanday nazariyalarni bilasiz
149. Qiz bolalarda eng tez o‘sish necha yoshda kuzatiladi
150. Odam oliy nerv faoliyatining turlari
151. Aqliy mehnat qobilyati necha bosqichdan iborat
152. Irsiyat birligi nimadan iborat
153. Qaysi endokrin bezlar o‘sish va rivojlanish jarayonoga ta’sir ko‘rsatadi
154. Qon organizmda qanday vazifalarni bajaradi
155. Nafas olish organlariga qaysi organlar kiradi
156. Terining funksiyalari

157. Golovin jadvali nima uchun ishlatiladi
158. Jismoniy mashqni qon aylanishiga ta’sirini qanday aniqlash mumkin
159. Immunitet nima
160. Markaziy nerv sistemasi tarkibini aniqlang